

ПРИЧИНИ, ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Щирба В.А.

Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Демянчука, м. Рівне

DOI: 10.17309/tmfv.2016.3.1170

Анотація:

Мета дослідження. Метою нашого наукового дослідження було провести теоретичне обґрунтування і практичне впровадження коригуючої гімнастики для профілактики і корекції дефектів постави у школярів. Основним засобом формування правильної постави, корекції порушень і профілактики є застосування загальноорозвиваючих та спеціальних коригуючих вправ.

Методи дослідження: анамнез, самотоскопія, клінічні і математичні.

Результати дослідження. В результаті проведеного обстеження нами було виявлено лише 6 учнів із 60-ти, які мають нормальну правильно сформовану поставу, що становить 10 %. У 90 % учнів виявлено порушення постави. Найбільш частими порушеннями були: асиметричне розташування плечового поясу, лопаток, сутулість спини. Сколіотичну поставу виявлено у 19 учнів, що становить 44 %. Гіперкіфотична і сутула постава спостерігається у 24 учнів або у 40 %. Тобто 84 % школярів мали сколіотичну або гіперкіфотичну поставу. У решти учнів виявлено плоску і кіфо-лордичну поставу. Необхідно відмітити, що серед обстеження були учні, які мали більш важкі порушення опорно-рухового апарату, а саме такі органічні порушення, як порушення хребта в сагітальній площині — сколіози, яких ми не залучали для своїх досліджень. Слід відмітити, що першою головною причиною порушення постави є слабкість м'язового корсета.

Висновки. Основним засобом попередження і усунення порушень постави є спеціальні фізичні вправи спрямовані на створення м'язового корпусу і корекцію окремих вад постави. Нами були розроблені і запропоновані вчителів фізичної культури і класним керівникам комплекси вправ для виправлення дефектів постави.

Ключові слова: корекція; постава; сколіоз; фізичне виховання; коригуюча гімнастика.

Постановка проблеми. В процесі реформування фізичного виховання школярів, першочерговим завданням є удосконалення фізичного виховання учнів, які мають порушення опорно-рухового апарату. А останні роки, в зв'язку з погіршенням гігієни зовнішнього середовища, харчування, нервово-психічними перенапруженнями з одночасним обмеженням рухової активності, у школярів різко зростає кількість деформацій опорно-рухового апарату. За даними Міністерства охорони здоров'я України за 60 % підлітків спостерігається порушення опорно-рухового апарату. Більша кількість учнів вимагає обстеження фізичних навантажень, застосування спеціалізованих фізичних вправ, проведення занять за спеціальною програмою і навіть з включенням лікувально-оздоровчої фізкультури [1, 3, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування постави (і її зміни) починається ще в період раннього дитинства. Шкільний вік — найбільш сприятливий період у житті людини, коли в неї сформується правильна постава. Постава у дітей і підлітків має специфічні вікові особливості. Формування постави знаходиться в прямій залеж-

ності від раціонального рухового і гігієнічного режиму. На її формування впливають такі чинники, як стан здоров'я, фізичний розвиток, спосіб життя, звички неправильної пози під час сидіння, стояння, виконання фізичних вправ і трудової діяльності. Тому, в більшості випадків, порушення постави є набутих станом. Неправильна постава сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної кістки, ослабленню всього організму і вимагає своєчасного лікування (корекції). Тому питання профілактики і корекції порушень постави є актуальним на сьогоднішній день є однією з важливих проблем фізичного виховання учнів.

Постава — це звична, невимушена поза людини в стані спокою і під час рухів. Правильна постава характеризується симетричним розміщенням частин тіла відносно хребта; при цьому голова тримається прямо, підборіддя злегка припідняте, плечі розвернуті, надпліччя розміщені на одному рівні, живіт підтягнутий, ноги прямі, грудна клітка немає западин чи випуклостей і симетрична відносно середньої лінії; лопатки прижаті до тулуба, її кути розміщені на одній горизонтальній лінії; трикутники талії симетричні [6, 9, 10]. Правильна постава сьогодні є вимогою естетичних норм особистої

культури і здоров'я. Якщо в молодшому шкільному і підлітковому віці не надати особливої уваги формуванню постави, то під впливом негативних зовнішніх умов або недоліків у фізичному розвитку у дітей можуть виникнути пізні порушення постави, що сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної клітки, ослабленню організму. Красива постава, красива манера тримати своє тіло, як і всі наші уміння, звички, створюється за допомогою виховання, навчання, довгих і постійних тренувань, протягом багатьох років наполегливої праці [4, 12]. Для того щоб знати як правильно формувати свою поставу потрібно знати основні ознаки правильної постави. Відомо, що характер постави залежить від вигинів хребта, який є сполучною ланкою між усіма частинами скелета. У нормі хребет має 4 вигини. Шийний і поперековий вигини виступають вперед, а грудний і крижовий спрямовані назад. У людей з правильною поставою грудна клітка випукла, плечі злегка відведені назад, живіт підтягнутий, голова тримається прямо, коліна випрямлені, руки вільно опущені вниз [1, 2, 3, 9, 12].

Людина з правильною поставою тримається вільно, не вимушено, без напруження, але й без розслаблення. Стежити за поставою треба протягом усього життя, особливу увагу слід звертати на це в дитячому віці, в період інтенсивного росту тіла [2, 7, 8]. Розрізняють патологічні постави в сагітальній і фронтальній площинах. У сагітальній площині розрізняють такі патологічні постави: кругла спина, сутулувата або кіфотична, сидловидна, або лордотична, кругло-вгнута, плоска спина. У фронтальній площині патологічна постава є: коса спина, або так звана сколіотична постава.

Багаторічний досвід свідчить, що найчастіше порушення постави здійснюється в дитячому віці і найбільша кількість порушень припадає на учнів 1—7 класів. Причинами порушень постави можуть бути: звичка сидіти на стільці на нозі закладеній під себе, довге стояння на одній нозі з перенесенням на неї всієї маси тіла, в той час, як інша нога

служить лише для легкої опори, звичка довго лежати на одному боці, підперши голову долонями, при лежанні на боці на м'якій постелі і високій подушці, носіння портфеля в одній і тій же руці, або на одному плечі, слабкий фізичний розвиток та ін. [3, 9, 11, 13, 14, 15, 16].

Матеріали і методи

Мета дослідження. Метою нашого наукового дослідження було провести теоретичне обґрунтування і практичне впровадження коригуючої гімнастики для профілактики і корекції дефектів постави у школярів. Основним засобом формування правильної постави, корекції порушень і профілактики є застосування загальнорозвиваючих та спеціальних коригуючих вправ. До загальнорозвиваючих належать вправи, які зміцнюють м'язи всього тіла, до спеціальних — корегувальні вправи, які сприяють вихованню стійких навичок правильної постави та усуненню її порушень: вправи біля вертикальної площини; на балансування, носіння вантажу на голові; на збереження рівноваги. Корегувальні вправи бажано застосовувати на уроках фізичної культури, під час проведення спортивних годин у групах подовженого дня, на заняттях груп корегувальної гімнастики, під час виконання домашніх завдань, пропонувати їх як домашні завдання. За 1—1,5 години до сну учням з порушенням постави необхідно виконати комплекс вправ, який триває 10—15 хвилин.

Нами були проведені обстеження 60 учнів 7—8 років, які навчаються у ліцеї-інтернаті «Кадетський корпус» № 23 м. Києва.

Методи дослідження: анамнез, самотоскопія, клінічні і математичні.

Завданням дослідження було вивчити стан деформацій хребта у школярів 1 класів ліцею-інтернату «Кадетський корпус» № 23 та розробити і впровадити в практику комплекси вправ коригуючої гімнастики.

Результати дослідження

Оцінка постави здійснювалась на основі літературних даних (рис. 1).

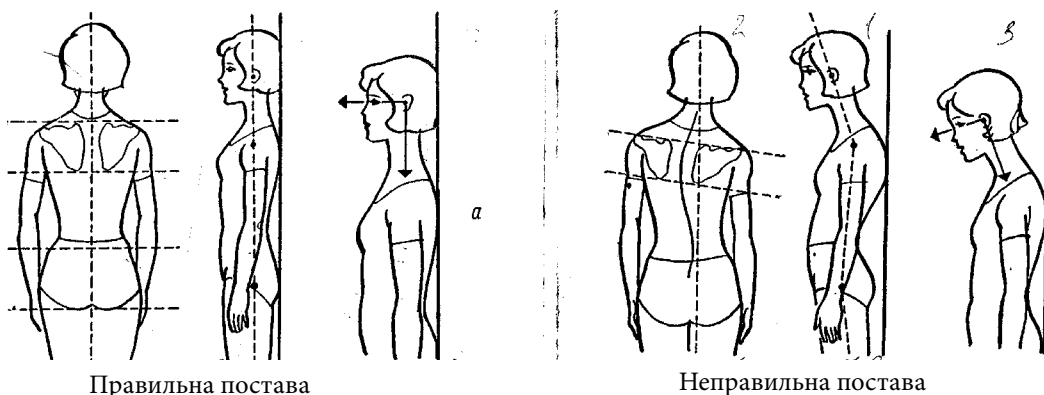


Рис. 1. Види постави

Результати дослідження видів постави школярів

Тип постави	Кількість учнів	Кількість учнів у %
Нормальна	6	10
Гіперкіфотична	9	15
Сутулість	15	25
Гіперлордотична	2	3
Кругло-вгнута спина	2	3
Сколіотична (асиметричне розташування лопаток)	7	12
Сколіотична (асиметричне розташування плечового поясу)	9	15
Сколіотична (асиметричне розташування шийно-плечовго кута)	2	4
Плоска спина	8	13

На основі наведених даних вчитель може визначити тип порушення постави (нормальна, сколіотична, плоска, гіперкіфотична, гіперлордотична) і вести постійний контроль за формуванням постави. Для визначення даних типів постави ми, методом самотоскопії у фронтальній і сагітальній площинах, визначили ознаки правильної і неправильної постави (рис. 1).

На основі проведення обстежень та співставлення їх з даними таблиці ми оцінили тип постави кожного учня.

В результаті проведеного обстеження нами було виявлено лише 6 учнів із 60-ти, які мають нормальну правильно сформовану поставу, що становить 10 %. У 90 % учнів виявлено порушення постави. Найбільш частими порушеннями були: асиметричне розташування плечового поясу, лопаток, сутулість спини. Сколіотичну поставу виявлено у 19 учнів, що становить 44 %. Гіперкіфотична і сутула постава спостерігається у 24 учнів або у 40 %. Тобто 84 % школярів мали сколіотичну або гіперкіфотичну поставу. У решти учнів виявлено плоску і кіфолордичну поставу. Необхідно відмітити, що серед обстеження були учні, які мали більш важкі порушення опорно-рухового апарату, а саме такі органічні порушення, як порушення хребта в сагітальній площині — сколіози, яких ми не залучали для своїх досліджень. Слід відмітити, що першою головною причиною порушення постави є слабкість м'язового корсету. Виходячи з цього основним засобом попередження і усунення порушень постави є спеціальні фізичні вправи спрямовані на створення м'язового корпусу і корекцію окремих вад постави. Нами були розроблені і запропоновані вчителю фізичної культури і класним керівникам комплекси вправ для виправлення дефектів постави.

Заняття лікувальною фізичною культурою при дефектах постави проводяться за віковою схемою з групою у 10—12 чоловік.

В підготовчій частині, яка займає 5—7 хвилин, вирішуються наступні завдання: помірною загальною тонізуючою дією на організм; організація уваги тих, хто займається з метою підготовки їх до виконання порівняно важких за координацією рухів; зосередження уваги на поставі.

Для вирішення цих завдань застосовуються такі вправи: ходьба, короткочасний біг, загально-розвиваючі гімнастичні вправи.

Основна частина включає 3 розділи. Перший триває 15—30 хвилин. В ньому вирішуються наступні завдання: корекція основних і другорядних проявів дефекту постави, зміцнення окремих м'язових груп. Удосконалення діяльності дихальної і серцево-судинної систем. Для вирішення цих завдань застосовуються вправи: спеціальні коригуючі; загально-розвиваючі без обмеження із найбільшими м'ячами, гантелями, з опором, на найпростіших гімнастичних снарядах. Для корекції порушень фізіологічних вигинів хребта (особливо лордозу) широко використовуються гімнастичні вправи для зміцнення і розтягнення окремих м'язових груп (головним чином м'язів спини на різних рівнях) в положенні лежачи, у висі на руках і в положенні стоячи. Слід врахувати, що при виконанні вправ в положенні лежачи і у висі (перші розвантажують хребет, а інші розтягують його і цим же до відомого ступеня коригують порушення) не включаючи кута нахилу таза і обмежені можливості для локальної корекції.

Застосовуються вправи на спеціальних гімнастичних снарядах: гімнастичних кільцях, валику Лоренца, похилій поверхні. Завдання корекції фізіологічних вигинів хребта вирішують також вправи, які виконуються в упорі стоячи на колінах. Провисання хребта між плечима і поясом нижніх кінцівок помірно розтягує хребет і розвантажуює його від дії ваги голови, верхніх кінцівок і тулуба; припиняє вплив кута нахилу таза на вигини хребта. Подібні вправи дають

можливість збільшити лордоз і тим самим зробити більш рухливою ту ділянку хребта, яка повинна була бути під дією корекції, обмежувати викривлення. Використовуючи вправи в упорі стоячи на колінах для локальної корекції, слід одночасно змінювати окремі м'язові групи, які несуть основне навантаження при збереженні правильної постави.

Для корекції асиметричної постави використовуються асиметричні вправи з вихідних положень стоячи, лежачи і в упорі стоячи на колінах. Вправляти кут нахилу таза і коригувати фізіологічні викривлення хребта необхідно паралельно, так як лише в цьому випадку можна досягнути корективного ефекту. Всяка корекція подібних дефектів постави повинна закінчуватись формуванням м'язового корсету — зміцненням м'язів тулуба (головним чином довгих м'язів спини і м'язів живота).

В другому розділі основної частини заняття, яка триває 10—20 хвилин, вирішуються наступні завдання: формування навички правильної постави, вдосконалення координації рухів і рухових навичок на фоні збереження правильної постави, удосконалення діяльності дихальної, серцево-судинної і інших систем органів.

Для вирішення цих завдань застосовуються спеціальні вправи, які сприяють формуванню і закріпленню навички правильного положення тіла під час ігор, ходьби, бігу, стрибків, метань тощо.

Для збереження правильної постави дуже важливо вміти розслабляти і напружувати окремі м'язові групи. Тому слід використовувати вправи на розслаблення і комбінації з вправами на напруження м'язів. Наприклад, стоячи біля стіни положення голови, плечей і тазу як при правильній поставі, треба відійти від стіни і виконати вправу на розслаблення м'язів тулуба (розслаблення тулуба з переходом в положення розслабленого присіду), тоді, швидко випрямившись, прийняти положення правильної постави. Ці вправи повинні формувати точні уявлення про взаємоположення окремих сегментів тіла і про взаємонапруження м'язів в положенні правильної постави.

В заключній частині заняття, тривалість 3—5 хвилин, вирішуються наступні завдання: зниження рівня протікання вегетативних функцій; удосконалення умінь постійно зберігати правильну поставу. Ці завдання вирішують і повільна ходьба і ходьба в поєднанні з різними рухами рук. Вправи закінчуються фіксацією положення правильної постави.

Під час виконання коригуючих вправ, у всіх частинах уроку, постійно звертається увага на дотримання учнями правильної постави, на якість виконання запропонованих вправ.

Якщо умови (розмір приміщення, велика кількість учнів у групах) не дають змоги виконувати вправи правильно, можна їх проводити змінногруповим способом. Одна підгрупа робить вправи, а

інша відпочиває лежачи на спині чи животі. При проведенні занять з коригувальної гімнастики слід широко використовувати словесний метод, оцінювати якість виконання вправ учнями.

Комплекси вправ для виправлення дефектів постави (круглої, сутулої і кругло ввігнутої спини)

Комплекс № 1

Ходьба на місці з високим підніманням стегна і широкими вільними рухами рук 1 хвилина. Дихати рівномірно.

В. п. — стійка ноги нарізно, пальці рук переплетені за спиною; 1—2 — піднятися на носки, енергійно відвести руки назад до зведення лопаток (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Повторити 10—12 раз.

В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову; 1 — руки вгору, відводячи їх назад, ліву ногу назад на носок прогнутися (вдих); 2 — в.п.(видих); 3—4 — те ж правою ногою. Повторити 8—10 раз.

В. п. — сид на п'ятах, тулуб нахилений уперед, руки вперед, долоні на підлозі; 1—3 — ковзаючи грудьми над підлогою, згинаючи і розгинаючи руки, перейти в упор лежачи на стегнах, голову відвести назад, прогнутися (вдих); 4 — згинаючи ноги, в. п. (видих). Повторити 8—12 раз.

В. п. — упор лежачи на зігнутих руках; 1—2 — випрямляючи руки, упор лежачи на стегнах, прогнутися (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Повторити 8—10 раз.

В. п. — о. с.; 1 — піднятися на носки, руки через сторони вгору (вдих); 2—3 — присід, руки вгору (видих); 4 — в. п. Повторити 6—8 раз.

В. п. — лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, кисті під підборіддям; 1—2 — руки в сторони, підняти голову, плечі і ноги, прогнутися “ластівка” (вдих); 3—4 — в.п. (видих). Повторити 8—10 раз.

В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони; 1 — підняти ноги вперед і з'єднати їх (вдих); 2 — зігнути ноги (видих); 3 — випрямити ноги вперед (вдих); 4 — в. п. (видих). Повторити 8—10 раз. Спину і голову з підлоги не піднімати.

В. п. — упор сидячи ззаду; 1 — підняти ноги вперед, руки в сторони “кут” — (вдих); 2—3 — тримати положення “кута”; 4 — в. п. (видих). Повторити 10—12 раз у положенні “кута”.

В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, руки вниз. 1—2 — спираючись на п'ятки, потилицю і руки, прогнутися підняти тіло вгору (вдих); 3—4 — в. п. (розслабитися, видих). Повторити 8—10 раз.

Ходьба з медболем або мішечком з піском (1—2 кг) на голові, руки в сторони (1 хв). Спочатку на голову кладуть “бублик”, а потім медбол або мішечок.

Біг у повільному темпі (1—2 хвилини) з переходом на ходьбу і виконання дихальної вправи з рухами.

Комплекс № 2

Ходьба на місці з високим підніманням стегна і широкими вільними рухами рук, звичайна ходьба в обхід, на носках, на п'ятках, із зупинками — 1 хвилина.

В. п. — правильна постава біля стінки; руки вгору, в сторони, вперед, на пояс, за спину, не втрачаючи правильної постави. Повторити 5—6 раз.

В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову; 1 — руки в сторони назад, лопатки з'єднати (вдих); 2 — в. п. (видих). Повторити 8—10 раз.

В. п. — стійка ноги нарізно, нахил тулуба вперед, руки навхрест перед грудьми, дивитись уперед; 1 — випрямити тулуб, руки в сторони, прогнутись і з'єднати лопатки (вдих); 2 — в. п. (видих). Повторити 8—10 раз.

В. п. — стійка ноги нарізно, руки до і плечей; 1—2 — колові рухи в плечових суглобах уперед; 3—4 — колові рухи в плечових суглобах назад; дихання довільне. Повторити 8—10 раз.

В. п. — упор присівши; 1 — поштовхом ніг упор лежачи; 2 — зігнути руки до дотику грудьми підлоги; 3 — розгинаючи руки, упор лежачи; 4 — в. п. Повторити 6—8 раз. Дихання довільне.

В. п. — лежачи на животі, руки за голову; 1—2 — підняти голову і плечі, з'єднуючи лопатки (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Повторити 8—10 раз.

В. п. — лежачи на животі, підборіддя на поверхні кистей, покладених одна на одну; 1—2 — підняти голову і плечі, відвести лікті назад, з'єднуючи лопатки (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Повторити 8—10 раз.

В. п. — лежачи на животі, руки в сторони; 1—2 — підняти голову і плечі, руки назад в "замок" з'єднуючи лопатки, підняти випрямлені ноги — "рибка" (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Повторити 8—10 раз.

В. п. — о. с.; 1 — випад правою ногою вперед, руки в сторону (вдих); 2 — в. п. (видих); 3—4 — те ж лівою ногою. Повторити 8—10 раз.

Ходьба з медболлом (1 кг) на голові, руки на поясі (20—25 секунд).

Біг у повільному темпі (1—2 хвилини) з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ і вправ на увагу.

*Комплекс № 3**Вправи з гімнастичною палицею*

Ходьба на місці з високим підніманням стегна і широкими вільними рухами рук. Ходьба звичайна в обхід, ходьба на носках, на п'ятках, на зовнішньому боці ступні (1 хвилина).

В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вниз; 1—2 — підняти палицю вгору, підвестися на носки (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Повторити 10—12 раз.

В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вниз за спиною; 1—2 — відвести палицю назад, підвестися на носки (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Повторити 10—12 раз.

В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вертикально за спиною, руки зігнуті; 1—2 — присісти (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Повторити 8—10 раз.

В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вниз; 1—2 — палиця перед грудьми, поворот тулуба вправо з одночасним нахилом назад (вдих); 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме в ліву сторону. Повторити 8—10 раз.

В. п. — лежачи на животі, руки вгору, хват палиці за кінці; 1—2 — згинаючи руки, палицю на лопатки, підняти голову і плечі, прогнутися (вдих); 3—4 — в. п. Повторити 8—10 раз. Ноги не піднімати.

В. п. — лежачи на животі, палиця вгорі, руки розслаблені. 1—2 — швидко відводячи палицю, прогнутися (вдих); 3—4 — в. п. (видих). Повторити 8—10 раз.

В. п. — стійка ноги нарізно, палиця на лопатках; 1 — поворот тулуба вправо (вдих); 2 — в. п. (видих); 3—4 — те ж вліво. Повторити 10—11 раз.

В. п. — стійка ноги нарізно, палиця на лопатках; 1—2 — присід, палиця вгору (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Повторити 8—10 раз.

В. п. — стійка ноги нарізно, палиця вниз; 1 — випад правою ногою вперед, палиця вгору (вдих); 2 — в. п. (видих); 3—4 — те саме лівою ногою. Повторити 8—10 раз.

В. п. — стійка ноги разом, палиця горизонтально за спиною під ліктями; 1 — випад лівою ногою в сторону з нахилом вправо (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме з випадом вправо. Повторити 8—10 раз.

В. п. — сід ноги нарізно, палиця за головою, лікті вниз; 1—2 — палицю вгору (дивитись на неї), прогнутися (вдих); 3—4 — в. п.; 5—7 — пружні нахили вперед, ноги не згинати, носки випрямлені (видих); 8 — в. п. (вдих). Повторити 6—7 раз.

Комплекси фізичних прав для плоскої спини*Комплекс № 1*

Ходьба на місці і в русі з високим підніманням стегна і вільними рухами руками (1 хвилина).

В. п. — стійка ноги нарізно, руки до плечей, лікті притиснуті до тулуба; 1 — підняти руки вгору, долонями назовні (вдих); 2 — в. п. (видих); 3 — руки в сторони, долонями вниз (вдих); 4 — в. п. (видих). Повторити 10—12 раз.

В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 — нахил тулуба вперед, торкнутися пальцями підлоги (видих); 2 — в. п. (видих). Повторити 10—12 раз.

В. п. — упор стоячи на колінах; 1—2 — нахил голови вперед, вигнути спину (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Повторити 10—12 раз.

В. п. — о. с.; 1 — дугами назовні руки вгору, оплеск у долоні над головою (вдих); 2 — дугами назовні руки вниз із нахилом уперед, оплеск за спиною (видих); 3 — дугами назовні, руки вгору, оплеск у долоні над головою (вдих); 4 — в. п. (видих). Повторити 10—12 раз.

В. п. — стійка ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, руки схресно перед грудьми; 1 — випрямити тулуб, руки розвести в сторону (видих). Повторити 10—12 раз.

В.п. встати на крок від стіни і притулитися до неї спиною, руки за голову; 1 — опертися на стіну потилицею і прогнути спину (вдих); 2 — в.п. (видих). Повторити 8—12 раз.

В. п. — лежачи на спині, руки на підлозі в сторони; 1 — зігнути ноги, прижати їх до тулуба (видих); 2 — в. п. (вдих). Повторити 10—12 раз.

В.п. — лежачи на спині; імітація їзди на велосипеді. Повторити 26—30 раз.

В.п. — лежачи на спині, руки вниз; 1 — зігнути ноги (видих); 2 — випрямити ноги (вдих); 3 — зігнути ноги, 4. — в. п. Повторити 8—10 раз. Дихання довільне.

Ходьба з медболом на голові, руки на поясі, руки вгорі (25—30 секунд). Стежити за правильною поставою.

Комплекс № 2

Ходьба на місці і в русі з високим підніманням стегна і рухами рук.

В. п. — ноги разом, руки за голову, лікті вперед; 1 — крок правою ногою вперед, лікті в сторони, прогнутися (вдих); 2 — крок лівою, руки в сторони; 3 — крок правою, руки за голову; 4 — крок лівою, лікті вперед, голову вниз (вдих). Повторити 8—12 раз.

В.п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 — поворот тулуба вправо, праву руку в сторону (вдих); 2 — в. п. (видих); 3—4 — те ж в ліву сторону. Повторити 10—12 раз.

В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 — підняти праву ногу, обхопити її руками (видих); 2 — в. п. (вдих); 3—4 — те саме з лівої ноги. Повторити 8—10 раз.

В.п. — упор стоячи на колінах; 1 — підняти праву ногу назад вгору, прогнути спину (вдих); 2 — в. п. (видих); 3—4 — те саме з лівої ноги. Повторити 8—10 раз.

В.п. — лежачи на спині, ноги випрямлені, руки до плечей; 1 — піднімаючи ноги і голову, торкнутися

ся пальцями рук колін ніг (видих); 2 — в.п.(вдих). Повторити 8—10 разів.

В. п. — лежачи на спині, руки вгорі; 1—2 — підняти одночасно тулуб і ноги, дістати кінчиками пальців рук носків ніг (видих); 3—4 — повільно повернутися у вихідне положення (вдих). Повторити 8—10 разів.

В. п. — лежачи на спині, руки вниз; 1—2 — підняти прямі ноги до вертикального положення (видих); 3—4 — в. п. (вдих). Повторити 8—10 разів.

Ходьба по гімнастичній лаві, руки вперед — в сторони.

Біг у повільному темпі (1,5—2 хвилини) з переходом на ходьбу, з виконанням дихальних вправ і вправ на увагу.

Висновки. Таким чином постава не дається від природи, а її необхідно формувати на заняттях фізичною культурою. Адже поставу необхідно формувати і обов'язком вчителя фізичної культури є контроль і корекція постави школярів. Відомо, що попередити дефекти простіше чим їх виправити. Тому профілактика порушень постави передбачає щоденне активне застосування спеціальних фізичних вправ з врахуванням основних принципів корекції постави. В цій конкретній ситуації першим обов'язком вчителя фізичної культури є виправлення постави у школярів. Адже, якщо не вчинити необхідних заходів, то згодом ці діти стануть дорослими людьми, які не будуть нормально жити і працювати. Вчитель повинен пояснити дітям надзвичайно важливе значення різних форм фізичної культури, для формування і корекції постави, ранкової, художньої і ритмічної гімнастик, аеробіки, хатха-йоги та інших занять фітнесом. На уроках і в позаурочний час йому необхідно звернутися до коригуючих вправ, вправ для формування правильної постави і загальнорозвиваючих вправ за допомогою яких він може зменшити чи ліквідувати дефекти постави у дітей, а також попередити їх утворення.

Конфлікт інтересів.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод. рекомендації для вчителів фізичної культури / Г.В. Безверхня. — Умань: УДПУ, 2003. — 52 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С.Вайнбаум. — М.: Просвещение, 1991. — 64 с.

References

1. Bezverkhnya H.V. (2003). Formuvannya motyvatsiyi do samovdoskonalennya uchniv zahal'noosvitnikh shkil zasobamy fizychnoyi kul'tury i sportu: metod. rekomendatsiyi dlya vchyteliv fizychnoyi kul'tury. Uman': UDPU, 52.
2. Vaynbaum Ya.S. (1991). Dozirovanie fizicheskikh zagruzok shkol'nikov. M.: Prosveshchenie, 64.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В Волков. — К.: Олімп.лит., 2002. — 296 с.
4. Гигиеническое обоснование нормирования физических нагрузок у школьников 6—15 лет / Л.И. Амбросимова, Г.П. Юрко, Н.Т. Лебедева и др. // Актуальные гигиенические проблемы здоровья населения: тез.докл. — Ереван, 1987. — С.78—79.
5. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О.В. Давиденко, В.П.Семенко, Л.О.Фандікова. — Тернопіль : Астон, 2003. — 144 с.
6. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. — К.: Олімп.лит., 2003. — 280 с.
7. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. — К.: Олімп.лит., 1999. — 232 с.
8. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич. — К.: Олімп.лит., 2005. — 195 с.
9. Морфофункциональные показатели и двигательные качества детей 3—6-летнего возраста разных типов конституции: метод. рекомендации / ред. В.Ю.Давыдов. — Волгоград: ВГИФК, 1994. — 32 с.
10. Потапчик А.А. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений / А.А.Потапчук, М.Д.Дидур. — СПб. : Питер, 2001. — С.5-82.
11. Тихвинский С.Б. Физическая работоспособность детей и подростков / С.Б.Тихвинский // Проблемы врачебного контроля и ЛФК в детском возрасте. — Л., 1976. — С.11—27.
12. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В.С. Язловецкий. — К.: Здоровья, 1991. — 230 с.
13. Іващенко О. В. Оцінка тренувальних ефектів силових навантажень у дівчаток молодших класів / О. В. Іващенко, О. М. Худолій, А. А. Тітаренко, В. С. Скорняков // Теорія та методика фізичного виховання. — 2016. — № 1. — С. 3-15. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmf.v.2016.1.1129>
14. Омельченко Д. С. Корекція постави старшокласників засобами гантельної гімнастики / Д. С. Омельченко, Т. М. Кравчук // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 10. — С. 10-14. — Режим доступу: <http://www.tmf.v.2016.1.1129>
15. Спіцин В. В. Методика проведення уроків фізичної культури для учнів початкових класів з порушеннями постави / В. В. Спіцин // Теорія та методика фізичного виховання. — 2016. — № 2. — С. 27-33. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmf.v.2016.2.1161>
16. Худолій О.М. Теорія та методика викладання гімнастики: Навчальний посібник / Худолій О.М., Іващенко О.В. — Харків: ОВС, 2014. — 384 с.
17. Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Assessment of functional, coordination and power fitness of 7-8 form boys. / Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. — 2015. — N 9. — Pp. 20-25. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0903>
3. Volkov L.V. (2002). Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta, K.: Olimp.lit., 296.
4. Ambrosimova L.I., Yurko G.P., & Lebedeva N.T. (1987). Gigienicheskoe obosnovanie normirovaniya fizicheskikh zagruzok u shkol'nikov 6—15 let. Aktual'nye gigienicheskie problemy zdorov'ya naseleniya: tez.dokl, Erevan, 78—79.
5. Davidenko O.V., Semenko V.P., & Fandikova L.O. (2003). Osnovi programuvannya fizkul'turno-ozdorovchikh zanyat' z dityachim kontingentom. Ternopil' : Aston, 144.
6. Kashuba V.A. (2003). Biomekhanika osanki. K.: Olimp. lit., 280.
7. Krutsevich T.Yu. (1999). Metody issledovaniya individual'nogo zdorov'ya detey i podrostkov v protsesse fizicheskogo vospitaniya. K.: Olimp.lit., 232.
8. Krutsevich T.Yu. (2005). Kontrol' v fizicheskom vospitanii detey, podrostkov i yunoshey. K.: Olimp.lit., 195.
9. Davydov V.Yu. (1994). Morfofunktsional'nye pokazateli i dvigatel'nye kachestva detey 3—6-letnego vozrasta raznykh tipov konstitutsii: metod. rekomendatsii. Volgograd: VGIFK, 32.
10. Potapchik A.A. & Didur M.D. (2001). Osanka i fizicheskoe razvitie detey: programmy diagnostiki i korrektsii narusheniy. Spb. : Piter, 5-82.
11. Tikhvinskiy S.B. (1976). Fizicheskaya rabotosposobnost' detey i podrostkov. Problemy vrachebnogo kontrolya i LFK v detskom vozdaste, L., 11—27.
12. Yazlovetskiy V.S. (1991). Fizicheskoe vospitanie detey i podrostkov s oslablennym zdorov'em. K.: Zdorov'ya, 230.
13. Ivashchenko, O., Khudoliy, O., Titarenko, A., & Skorniyakov, V. (2016). Otsinka trenuval'nykh effektivnykh navantazhen' u divchatok molodshykh klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 3-15. doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmf.v.2016.1.1129>
14. Omel'chenko, D., & Kravchuk, T. (2011). Korektsiya postavy starshoklasnykiv zasobamy hantel'noyi himnastyky. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (10), 10-14. Отримано з <http://www.tmf.v.2016.1.1129>
15. Spitsyn, V. (2016). Metodyka provedennya urokiv fizychnoyi kul'tury dlya uchniv pochatkovykh klasiv z porushennyamy postavoy. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (2), 27-33. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmf.v.2016.2.1161>
16. Khudoliy, O. M., & Ivashchenko, O. V. (2014). Teoriya i metodyka vykladannya gimnastyky: Navchal'nyy posibnyk. Kharkiv: "OVS", 384.
17. Ivashchenko O.V., & Yermakova T.S. (2015). Assessment of functional, coordination and power fitness of 7-8 form boys. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (9), 20-25. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0903>

ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Щирба В.А.

Международный экономико-гуманитарный университет
имени академика Степана Демянчука

Реферат. Статья: 7 с., 1 табл., 1 рис., 16 источников.

Цель исследования. Целью нашего научного исследования было провести теоретическое обоснование и практическое внедрение корректирующей гимнастики для профилактики и коррекции дефектов осанки у школьников.

Методы исследования: анамнез, самотоскопия, клинические и математические.

Результаты исследования. В результате проведенного обследования нами было обнаружено только 6 учеников из 60-ти, которые имеют нормальную правильно сформированную осанку, что составляет 10%. В 90% учащихся выявлены нарушения осанки. Наиболее часто нарушениями были: асимметричное расположение плечевого пояса, лопаток, сутулость спины. Сколиотическую осанку обнаружено в 19 учеников, что составляет 44%. Гиперкифотична и сутулая осанка наблюдается у

24 учеников или в 40%. То есть 84% школьников имели сколиотическую или гиперкифотичну осанку. В остальных учеников обнаружено плоскую и кифо-лордичну осанку. Следует отметить, что первой главной причиной нарушения осанки является слабость мышечного корсета.

Выводы. Основным средством предупреждения и устранения нарушений осанки являются специальные физические упражнения направлены на создание мышечного корпуса и коррекцию отдельных недостатков осанки. Нами были разработаны и предложены учителю физической культуры и классным руководителям комплексы упражнений для исправления дефектов осанки.

Ключевые слова: коррекция; осанка; сколиоз; физическое воспитание; корректирующая гимнастика.

CAUSES PREVENTION AND CORRECTION OF POSTURE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Shchyrb V.A.

International Economics and Humanities University named after Stepan Demyanchuka

Report. Article: 7 p., 1 tabl., 1 fig., 16 sources

The aim of the study. The aim of our research was to conduct a theoretical study and practical implementation of corrective gymnastic for the prevention and correction of posture defects in schoolchildren.

Methods: anamnesis, somatoskopiya, clinical and math.

Research results. The main results of the study. As a result of the survey we found only 6 students of 60 who have normal-formed posture, which is 10%. In 90% of students found in violation of posture. Most of the violations were: asymmetric arrangement of the shoulder girdle, shoulder blades, back stoop. Scoliotic pos-

ture detected in 19 students, representing 44%. Hyper stooping posture and kyphotic observed in 24 students or 40%. That is 84% of the students had hyper-kyphotic or scoliotic posture.

Conclusions. Therefore the main principle of preventing and eliminating violations of posture are special exercises aimed at creating a muscular body and correcting some flaws posture. We have developed and proposed to the teachers of physical education and class teachers set of exercises to correct posture defects.

Key words: correction; posture; scoliosis; physical education; corrective gymnastics.

Інформація про авторів:

Щирба Вадим Андрійович: mara99@meta.ua; Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Демянчука, вул. Степана Дем'янчука, 4, Рівне, Рівненська область, Україна, 33000. Цитуйте статтю як: Щирба В.А. Причини, профілактика та корекція порушень постави у дітей молодшо-

го шкільного віку /Щирба В.А. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2016. — № 3. — С. 28—35. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmf.v.2016.3.1170>

Стаття надійшла до редакції: 20.08.2016 р. Прийнята: 25.09.2016 р. Надрукована: 30.09.2016 р.